10 consejos
Serie
de educación
en nutrición

enfóquese en las frutas



10 **consejos** para ayudarlo a comer más frutas

El consumo de frutas brinda beneficios de salud. Las personas que comen más frutas y vegetales como parte de una dieta saludable integral tienen menos riesgos de presentar algunas enfermedades crónicas. Las frutas proveen nutrientes importantes para la salud, como el potasio, la fibra, la vitamina C y el ácido fólico. La mayoría de las frutas son naturalmente bajas en grasa, sodio y calorías. Ninguna de ellas contiene colesterol. Todas las frutas o los jugos de fruta 100% naturales forman parte del grupo de frutas. Las frutas pueden ser frescas, enlatadas, congeladas o secas, y pueden consumirse enteras, cortadas o en puré.

1 manténgalas a la vista
Tenga un tazón de frutas enteras sobre la mesa, el mostrador de la cocina o en el refrigerador.

2 piense en el sabor
Compre frutas frescas de temporada cuando sean menos costosas y estén maduras. Agregue frutas para endulzar una receta.

3 piense en la variedad
Compre frutas secas, congeladas o enlatadas (en agua o 100% jugo), así como frutas frescas para tener siempre cantidades disponibles a mano.

4 no olvide la fibra
Elija principalmente frutas enteras o cortadas en lugar de jugos, por los beneficios que la fibra le ofrece.

5 dé el buen ejemplo
Dé buen ejemplo a los niños al consumir frutas todos los días con las comidas o como bocadillos.

6 incluya frutas en el desayuno
En el desayuno, agregue bananas, duraznos o fresas a su cereal; agregue arándanos a sus panqueques; tome jugo de naranja o toronja 100% natural. O bien, pruebe fruta mezclada con yogur descremado o bajo en grasa.

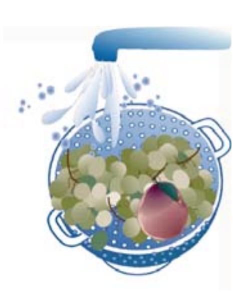
7 coma frutas con el almuerzo
Para el almuerzo, llévese una mandarina, banana o uvas, o elija frutas de un bar de ensaladas. Las frutas en contenedores individuales, como duraznos o puré de manzana, son fáciles y prácticas.

8 pruebe frutas en la cena también
En la cena, agregue trocitos de piña a la ensalada de repollo, o incluya pedazos de naranja, arándanos secos o uvas en una ensalada mixta.

9 coma frutas como bocadillos


Las frutas secas son excelentes bocadillos. Son fáciles de llevar y se conservan bien.

10 lave bien las frutas
Lave las frutas antes de prepararlas o comerlas. Frote las frutas bajo agua corriente limpia para quitarles la suciedad y los microorganismos de la superficie. Después de enjuagarlas, séquelas con una toalla de cocina limpia.





Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 3
Septiembre 2011
EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.